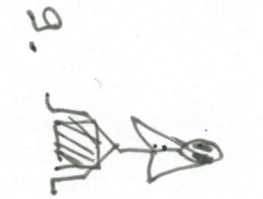




ASANA : présence + détente ; EXPIR à partir du bas ventre,



7. Rotations du bassin
6 cercles à D, 6 cercles à G



- Frotter les paumes, actives l'énergie
- Palmring des yeux 2 min
- + 6 R dans la ventre
- Savourer, Observer